

No	日	期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	主食	豆魚 肉蛋	蔬菜	堅果 油脂	水果 /糖	奶類		
1	4	月	1	日	三	大漢堡	香酥雞腿排	薯條	小黃瓜	冬瓜山粉圓湯		26	27	88	699	4	2.4	1.1	3	1.5	0
2	4	月	6	日	一	小米飯	香酥雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		26	27	66	609	4	2.4	1.1	3	0	0
3	4	月	7	日	二	糙米飯	咖哩肉丁	什錦黃瓜	炒尼龍白菜	豆芽排骨湯	水果	25	21	85	624	4.25	2.1	1.3	2	1	0
4	4	月	8	日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	茶燒豆干翅腿	豆瓣小瓜	起司玉米包		29	24	75	633	4.5	2.5	1	2	0	0.2
5	4	月	9	日	四	糙米飯	瓜子肉燥	奶糊花椰	什錦蔬菜	日式紫菜湯	乳品	35	32	79	744	4	2.4	1	2	0	1.2
6	4	月	10	日	五	糙米飯	豆豉魚肚	黃瓜炒蛋	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	26	22	89	653	4.5	2.3	1.2	2	1	0
7	4	月	13	日	一	小米飯	豆豉雞	大白菜炒麵筋	薑絲油菜	地瓜芋圓湯		25	20	103	692	5	2	1.1	2	1.5	0
8	4	月	14	日	二	糙米飯	泡菜豬柳	玉米甜椒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	25	21	91	650	4.75	2.1	1	2	1	0
9	4	月	15	日	三	米粉	炒米粉	香滷翅小腿x2	蒜香大陸妹	白菜魚丸		23	28	65	600	4	2	1	3.5	0	0
10	4	月	16	日	四	糙米飯	玉筍肉絲	高麗菜	有機蔬菜	味噌海苗湯	乳品	31	28	79	691	4	2	1.3	2	0	1
11	4	月	17	日	五	糙米飯	鮭魚豆腐煲	番茄炒蛋	有機蔬菜	玉米湯	水果	24	19	89	622	4.5	2	1.2	1.8	1	0
12	4	月	20	日	一	小米飯	香蒜雞片	滷冬瓜	有機蔬菜	大頭菜湯		23	23	66	559	4	2	1.2	2.5	0	0
13	4	月	21	日	二	糙米飯	蜜汁豬腳	韓式銀芽	扁魚青江	鳳梨雞湯	水果	27	23	85	647	4	2.5	1	2	1.3	0
14	4	月	22	日	三	板條	河粉湯麵	茶葉蛋	炒尼龍白菜	0		28	22	64	563	4	2.8	0.8	1.5	0	0
15	4	月	23	日	四	糙米飯	七味雞	彩椒肉片	沙茶芥藍菜	三色大湯	乳品	32	29	82	713	4.25	2.1	1.2	2	0	1
16	4	月	24	日	五	糙米飯	柳葉魚	燴豆腐	青花菜	蕃茄蛋花湯	水果	23	25	83	648	4.2	2	0.9	3	1	0
17	4	月	27	日	一	小米飯	蒙古炒肉片	沙茶粉絲	有機蔬菜	牛蒡雞湯		27	21	81	619	5	2.2	1.2	2	0	0
18	4	月	28	日	二	糙米飯	香菇雞	感性滷味	青江菜	味噌湯	水果	23	19	80	581	4	2	0.9	1.8	1	0
19	4	月	29	日	三	糯米	台式米糕肉燥	滷丸	糖醋小瓜	四神湯		26	22	71	586	4.5	2.4	0.6	2	0	0
20	4	月	30	日	四	糙米飯	照燒雞	黃瓜竹輪	香菇莧菜	筍絲排骨湯	乳品	31	28	77	684	4	2	1	2	0	1